

گرتے بالوں کی حفاظت

خواتین کے لیے گرتے ہوئے بال بہت پریشانی کا باعث بنتے ہیں اسی لئے وہ گرتے بالوں کو روکنے کے لئے طرح طرح کے جتن کرنے کے لئے تیار ہو جاتی ہیں۔ داخلی بیماریاں، ادویات کا رد عمل اور غذائی عدم توازن جیسے کچھ عمومی اسباب ہیں جو بالوں کے گرنے کا سبب ہیں۔ داخلی بیماریوں میں ہارمونز یا غدودوں کی بے قاعدگی بالوں کے مسائل کی جڑ ہے۔ تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کی غیر معمولی کارکردگی بھی بالوں کے گرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ خواتین کی زندگی میں مختلف ادوار میں جب ہارمونز کی تبدیلی آتی ہے تو بال جھڑنے لگتے ہیں اور بالوں کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ زچگی کے کچھ ماہ بعد خواتین کے بال بھاری تعداد میں جھڑ جاتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ بالوں کی حفاظت وقت سے پہلے ہی کر لی جائے تاکہ بالوں کی خوبصورتی اور دلکشی برقرار رہے۔ خواتین کو چاہئے کہ وہ بالوں کو کس کر نہ باندھیں اور ہر وقت بالوں کو کھلا رکھنا بھی بالوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

گرتے بالوں کے لئے آزمودہ نسخے

ہم عربوں میں قدیم زمانے سے ایک نسخہ گرتے بالوں کے لئے یہ دان کج ہے کہ وہ کالے زیرے کو ہلکی آنچ پر اس حد تک پکاتے ہیں کہ وہ جل کر بھر بھرا ہو جاتا ہے۔ پھر اس میں زیتون کا تیل شامل کر کے اسے ایک بوتل میں جمع کر لیتے ہیں اور بالوں میں لگا کر خوب اچھی طرح مساج کرنے بعد اسے کچھ دیر کے لئے یوں ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ نسخہ کج پن کے لئے بے مثال تصور کیا جاتا ہے اور اس کے مسلسل استعمال سے نئے بال بھی نکلنے لگتے ہیں۔

ہم ہر ہیز اور ایٹھا اور آملہ برابر مقدار میں لے کر الگ الگ ٹیس لیں اور پھر آپس میں ملا کر کسی برتن میں محفوظ کر کے رکھ لیں۔ استعمال کے وقت پیری کے سبزی پتوں کو کچل کر پیسی ہوئی ان اشیاء کے ساتھ ملا دیں قیتلی میں پانی ڈال کر پیسی ہوئی تمام اشیاء اور پیری کے پتے ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اس پانی سے بالوں کو مل کر دھوئیں بعد میں سادہ پانی سے دھو لیں۔ ہفتے میں تین بار یہ عمل کرنے سے بالوں کو گرنا بند ہو جائے گا۔

ہم نہانے کے پانی میں دو بڑے چمچے بوریکیس پاؤڈر ملا کر بالوں پر ڈالیں یہ بالوں کے لیے مفید ہے اور انہیں گرنے سے روکتا ہے۔ مسندری نمک دو بڑے چمچے ایک لیٹر ایلٹے پانی میں ملا دیں پھر ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ ہر روز سر کی جلد پر اس سے مالش کریں۔ بالوں ک وحسب معمول دھوئیں بہتر یہ ہوگا کہ بالوں کو دھونے کیلئے صابن کی بجائے شیمپو استعمال کیا جائے۔ ایک پاؤسور کی دال میں ایک انڈا ملا کر سایہ میں خشک کر لیں سوکھ جان پر اس کو باریک چس کر رکھ لیں اور اس سے سر دھو یا کریں اس سے بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

ہم اگر بال بہت زیادہ گرتے ہیں اور بہت ہی پتلے ہیں تو دھامن اے اور ڈی کا استعمال کریں۔ ہفتے میں تین دن سر سوں کے تیل میں کسور آئل ملا کر استعمال کریں۔ تیز گرم پانی سے سر کو کھی نہ دھوئیں اگر سردی کی وجہ سے گرم پانی استعمال کریں تو وہ بے حد ہلکا نیم گرم ہو۔

گرتے بالوں کے لئے آزمودہ نسخے

ہم عربوں میں قدیم زمانے سے ایک نسخہ گرتے بالوں کے لئے یہ رائج ہے کہ وہ کالے زیرے کو ہلکی آنچ پر اس حد تک پکاتے ہیں کہ وہ جل کر بھر بھرا ہو جاتا ہے۔ پھر اس میں زیتون کا تیل شامل کر کے اسے ایک بوتل میں جمع کر لیتے ہیں اور بالوں میں لگا کر خوب اچھی طرح مساج کرنے بعد اسے کچھ دیر کے لئے یوں ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ نسخہ گرتے بالوں کے لئے بے مثال تصور کیا جاتا ہے اور اس کے مسلسل استعمال سے نئے بال بھی نکلنے لگتے ہیں۔

ہم ہمزہ اور ایٹھا اور آملہ برابر مقدار میں لے کر الگ الگ ٹیس لیں اور پھر آپس میں ملا کر کسی برتن میں محفوظ کر کے رکھ لیں۔ استعمال کے وقت پیری کے سبزی پتوں کو کچل کر پیسی ہوئی ان اشیاء کے ساتھ ملا دیں پتلی میں پانی ڈال کر پیسی ہوئی تمام اشیاء اور پیری کے پتے ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اس پانی سے بالوں کو مل کر دھوئیں بعد میں سادہ پانی سے دھو لیں۔ ہفتے میں تین بار یہ عمل کرنے سے بالوں کو گرنا بند ہو جائے گا۔

ہم نہانے کے پانی میں دو بڑے چمچے بوریکیس پاؤڈر ملا کر بالوں پر ڈالیں یہ بالوں کے لیے مفید ہے اور انہیں گرنے سے روکتا ہے۔ سمندری نمک دو بڑے چمچے ایک لیٹر ابلتے پانی میں ملا دیں پھر ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ ہر روز سر کی جلد پر اس سے مالش کریں۔ بالوں ک وحسب معمول دھوئیں بہتر یہ ہوگا کہ بالوں کو دھونے کیلئے صابن کی بجائے شیمپو استعمال کیا جائے۔ ایک پاؤسور کی دال میں ایک انڈا ملا کر سایہ میں خشک کر لیں سوکھ جان پر اس کو باریک چیں کر رکھ لیں اور اس سے سر دھو یا کریں اس سے بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

ہم اگر بال بہت زیادہ گرتے ہیں اور بہت ہی پتلے ہیں تو دنا من اے اور ڈی کا استعمال کریں۔ ہفتے میں تین دن سرسوں کے تیل میں کسودا نل ملا کر استعمال کریں۔ تیز گرم پانی سے سر کو کھی نہ دھوئیں اگر سردی کی وجہ سے گرم پانی استعمال کریں تو وہ بے حد ہلکا نیم گرم ہو۔

چکنے بال

جہاں خشک اور بے رونق بال ایک مسئلہ ہیں وہیں چکنے اور پتلے بال بھی مصیبت بن جاتے ہیں۔ ان بالوں کا مسئلہ قدرتی طور پر گھنے پن کی کمی اور زیادہ روغنیات ہوتا ہے۔ ان کی جڑیں ان کو گھنا پن نہیں دیتیں جس کی وجہ سے یہ دھلنے کے بعد سیدھے اور پتلے مگر چپ چپے نظر آتے ہیں جس کی وجہ سے خواتین بہت زیادہ پریشان نظر آتی ہیں۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ آپ ہوڈو ہیئر ڈرائیور کا استعمال کریں۔ چونکہ یہ ڈرائیور صرف پارلرز میں دستیاب ہوتا ہے اس لئے آپ کو دستیابی میں مشکل پیش آسکتی ہے۔ اس لئے ہم آپ کو اس سے بہتر اور آسان ہدایات میں ان بالوں کو سیٹ رکھنے اور چکنے بالوں سے نجات کے لئے کچھ تراکیب بتا رہے ہیں۔

شیمپو کس طرح کریں؟

چکنے بالوں کے لئے ہمیشہ Dual شیمپو سے پرہیز کریں۔ یعنی ان شیمپوز سے جو 2 in 1 یعنی Conditioner free حالت میں موجود ہوں کیونکہ یہ آپ کے بالوں کو مزید پتلا کر دیں گے اور مزید چپ۔ چپے محسوس ہونگے۔ ہمیشہ ہلکا شیمپو استعمال کریں اور اگر کنڈیشنر استعمال کرنا بھی ہو تو بالوں کی صرف فلی سطح پر استعمال کریں۔

بالوں کو خشک کرنے کا طریقہ:

بالوں کو ہمیشہ جڑوں سے خشک کریں اور پھر اس کے بعد انہیں تقسیم کر کے نیچے سے خشک کریں۔

اسٹائل کس طرح بنائیں:

آپ اپنے بالوں کو رولر کے ذریعے رول بھی کر سکتی ہیں یہ سٹائل آپ پرسوٹ کرے گا اور بالفرض اگر رولر دستیاب نہ بھی ہوں تو ہیئر اسپرے کا استعمال کریں یا کوئی ایسا ہیئر اسٹائل منتخب کر لیں جس میں آپ کے بال گنے لگیں جیسے کہ بے بی کٹ وغیرہ۔

بال

۲۵۔ چمکدار اور گھنے بال

• بالوں کو چمک دار اور گھنا رکھنے کے لئے انہیں دھونے کے بعد کپے ہاریل کا پانی لگائیں۔

• روکھے بالوں میں رونق لانے کے لئے چار کھانے کے چمچے دہی، دو کھانے کے چمچے مہندی (چھان کر) اور ایک چائے کا چمچہ ناریل یا زیتون کے تیل کا ملا کر اچھی طرح سے بالوں میں لگائیں اور بیس منٹ بعد دھولیں۔ یہ عمل ہفتہ میں دو یا تین مرتبہ کریں۔

• ایک کھانے کے چمچے مہندی میں ایک کھانے کا چمچہ سرسوں کا تیل ملائیں۔ اس میں ایک انڈا اور آدھا چائے کا چمچہ لیموں کا رس ملا دیں۔ پھر اس کو بالوں میں لگا کر کچھ گھنٹوں کے لئے کپڑا لپیٹ کر چھوڑ دیں اور دھولیں۔ یہ بالوں کا روکھا پن ختم کر دے گا۔

• تھوڑی سی میونیز سے اگر بالوں میں مالش کریں اور تھوڑی دیر بعد دھولیں تو بال نرم اور چمک دار ہو جائیں گے۔

• اگر آپ کے بال روکھے اور بے رونق ہیں تو انڈے کی سفیدی اور زردی الگ کر لیں زردی کو خوب پھینٹ لیں پھر اس میں ایک کھانے کا چمچہ پانی ملا دیں پھر زردی اور سفیدی ملا کر خوب اچھی طرح پیسٹ لیں اور بالوں میں انگلیوں کے ذریعے سے اچھی طرح مالش کر کے لگائیں آدھے گھنٹے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

بالوں کا گرنا روکنے کیلئے تیل

وٹامن کی کمی اور غذائیت بھری ڈائیٹ کی کمی کے باعث سر کے بال گرنے لگتے ہیں، اور آپ کے بال بہت پتلے ہو جاتے ہیں۔ اس کیلئے یہ تیل بنائیں اور استعمال کریں۔ ساتھ ساتھ کوشش کریں کہ دودھ، دہی اور پنیریوں کا استعمال زیادہ کریں۔ خاص طور پر مونگہ کے کیڑی کا۔

اجزاء۔

دلی اندے کا تیل - ½ کلو

کالی مرچ کا پاؤڈر - 1 چائے کا چمچ

مومیٹاسون کریم (Mometasone Cream) - 10 گرام

لیمن - 1 عدد جو نکال لیں ساتھ میں 10 سے 12 عدد لیمن کے جج

پیاز - 1 عدد پیس ہوئی

دلی اندے کے تیل میں کالی مرچیں، کریم، لیمن جوس، لیمن کے پیسے ہونے بیج اور پیاز ڈال کر اچھی طرح پکالیں، دو سے

تین دن کیلئے دھوپ میں رکھ دیں۔ اسکے بعد ہفتے میں تقریباً تین بار اس تیل سے سر کا مساج کریں۔ بال گرنا بند ہو کر گھنے ہو جائیں گے۔

بالوں کو سیدھا کرنے کیلئے ڈاکٹر مہر م کا تجویز کردہ نسخہ

اس کیلئے آپ کو لینا ہوگا۔

ناشپاتی یا آڑو - 1 عدد

انڈہ - 1 عدد

زیتون کا تیل - 1 کھانے کا چمچ

سرکہ - 1 چائے کا چمچ

میونیر - 1 کھانے کا چمچ

زعفران - 1 چمکی

ترکیب۔

اوپر دی ہوئی تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کر کے تقریباً ایک گھنٹے کیلئے بالوں میں لگا رہنے دیں، اس کے بعد بے بی شیمپو سے بال دھو لیں۔ اس ماسک سے نہ صرف آپ کے بال سیدھے ہوں گے بلکہ دیشم کی طرح نرم و ملائم اور چمکدار بھی ہو جائیں گے۔

گرہی بال، بالوں کا گرنا اور بالوں کا وقت سے پہلے سفید ہو جانا۔

ایک گلاس پانی میں ایک کچا آمہ ڈال کر جوس بنا کر پیئیں۔ آمہ کو مہندی میں مکس کر کے لگانے سے سفید بال سُرخی مائل ہو جاتے ہیں۔ بالکل گہرا رنگ نہیں آتا، اس کے لئے مٹھی بھر سوکھے آمہ دو کپ پانی ڈال کر رات بھر کیلئے بھگو دیں، اگلی صبح پانی چھان لیں، اور آٹے پیس لیں، (یاد رہے کہ نہ پانی پھینکنا ہے نہ ہی آٹے)، اور پسے ہوئے آمہ میں مہندی پاؤڈر، 4 چائے کے چمچ کافی، 4 چائے کے چمچ لیمن جوس، 2 عدد انڈے ڈال کر چھنے ہوئے آمہ والے پانی سے مکس کر کے گاڑھا سا پیسٹ بن لیں۔ اس پیسٹ کو بالوں میں لگا کر تقریباً دو گھنٹوں تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد بال دھو لیں۔ اس سے آپ کے بالوں میں چمک بھی آجائے گی۔ اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ آپ کو وٹامن بی کمپلکس اور وٹامن سی کی گولیاں لکھ کر دے۔

بالوں کو گھٹنا کرنے، بالوں کے کرنے کو روکنے کیلئے شیمپو اور تیل شیمپو کیلئے۔

دس گرام کس یا کیپری صابن یا کوئی بھی خوشبو کے بغیر والا صابن، 2 چائے کے چمچ گیگھوار کا جوس، 1 چائے کا چمچ شہد، روز میری کا یا گلاب کا تیل، لیمن اور لیمونیتھین ڈال کر مکس کر لیں۔ اس شیمپو سے آپ اپنے بالوں کو ہفتے میں تین سے پانچ بار دھو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ دن میں دو ناظم سٹیلٹیم اور ریک کی گولی شہد اور پودینے والے پانی سے کھائیں۔ اس کیلئے چند پودینے کے پتے پیس کر 1 چائے کے چمچ شہد کو نیم گرم پانی میں ڈال کر مکس کریں اور پی لیں۔ ایک ٹیوب سالیساٹلک ایسڈ کریم کو 300 ملی لیٹر سرسوں کے تیل میں ڈال کر کسی بوتل میں ڈال دیں اور اس تیل سے سر کی چلد پر مساج کریں۔

کڑوے باداموں کا تیل۔

اس کیلئے آپ کو لینا ہو گا کڑوے بادام کا تیل، مٹھی بھر بادام، آدھی چٹکی سوڈہ، 2 عدد لیمن اور 2 چائے کے چمچ سیب کا سرکہ، تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کر کے رات کو سونے سے پہلے بالوں میں اچھی طرح لگائیں، پھر استہمال بخدہ چائے کی پتی لگا کر سو جائیں صبح کسی اچھے شیمپو سے بال دھولیں۔

بالوں کا گرنا اور خشکی

اگر آپ کے بال تیزی سے گر رہے ہوں اور سر میں خشکی بھی ہو تو چھپائے کے چھچھ گرم پانی میں دو چائے کے چھچھ کا سمیک سرکہ ملا دیں۔ پھر روئی کا ایک ٹکڑا لے کر اس میں محلول کو اس میں بھگو کر بالوں کو کنگھی سے علیحدہ کرتے ہوئے اپنی کھوپڑی پر چھپچھائیں۔ یہ عمل رات کو سونے سے صبح بستر کریں۔ اگلے روز صبح اپنے بالوں کو ایک معتدل (Mild) شیمپو سے دھو لیں۔ بالوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد ایک کپ پانی میں تین چائے کے چھچھ کا سمیک سرکہ شامل کر کے اس سے اپنے بالوں کو آخری بار نتھار لیں۔ اپنے بالوں کو اچھی طرح خشک کر لیں۔ عمل ہفتہ میں دو بار کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اپنی ڈائٹ میں ہرے پتوں والی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بڑھادیں۔ زیادہ سے زیادہ سلا دکھائیں۔ اس قسم کی ڈائٹ سے آپ کے جسم میں توازن کی تخلیق میں مدد ملے گی اور سر میں خشکی بھی پیدا نہیں ہوگی۔

جوئیں جنہیں طبی اصطلاح میں ”Pediculosis“ کہا جاتا ہے خون چوسنے والے پیراسائٹس ہوتے ہیں اور سر کی کھوپڑی پر نشوونما پاتی ہیں جس کی وجہ سے سر میں شدید خارش اور کھجلی محسوس ہوتی ہے بلکہ اکثر اوقات ان جوؤں اور لکھنوں کی وجہ سے شرمندگی کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔

ویسے تو جوئیں ہر عمر کے افراد کو متاثر کر سکتی ہیں لیکن بڑوں کے مقابلے اسکول جانے والے 3-12 برس کے بچے اس مسئلے کا زیادہ شکار نظر آتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہر دس میں ایک بچہ جوؤں سے متاثر ہوتا ہے کیونکہ بچوں کے ایک ساتھ اٹھنے بیٹھنے، کھیلنے اور دیگر سرگرمیوں میں حصے لینے کے دوران یہ جوئیں باسانی ایک سر سے دوسرے سر میں منتقل ہو جاتی ہیں اس کے علاوہ جوئیں متاثرہ شخص کی ذاتی استعمال کی اشیاء جیسے کہ کنگھی، برش، تولیہ اسکارف، کوٹ، ٹوپی، ہیر ربن، ہیڈفون، وغیرہ شیئر کرنے سے بھی تیزی سے پھیل سکتی ہیں۔

جوئیں انسانی جسم میں 30 دنوں تک زندہ رہتی ہیں اگر انہیں انسانی جسم الگ کر دیا جائے تو یہ بمشکل دو دن تک زندہ رہ سکتی ہیں حالیہ تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ جوئیں بالوں سے مطابقت رکھنے کیلئے اپنا رنگ تبدیل کر سکتی ہیں۔

جوؤں کا اگر بروقت تدارک نہ کیا جائے تو یہ بالوں کی جڑوں کو کمزور کر دیتی ہیں اور مسلسل خارش کی وجہ سے بال ٹوٹنے لگتے ہیں بلکہ انفیکشن کا خطرہ بھی رہتا ہے۔

جوؤں اور لکھنوں سے چھٹکارا پانے کیلئے اپنے جسم اور ارد گرد کی صفائی کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے۔

☆ بالوں کو باقاعدگی سے دھوئیں

کالے اور لمبے بال

کالے اور لمبے بال کے لیئے پاؤ بھر ناریل کے تیل میں
مٹھی بھر مہندی کے پتے ڈال کر ابا لیں اور روزانہ سر پر
لگائیں، اس سے بال خوب بڑھیں گے اور لمبے بھی ہو
جائیں گے۔

بالوں کے گرنے کو روکنے کیلئے مکمل علاج

تیل کیلئے اجزاء۔

آرنیکا تیل (Arnica oil) - 10 ملی لیٹر نئی تری تیل (Tea Tree oil) - 2 ملی لیٹر

پیاز - ایک عدد پیسی ہوئی

Betamethasone Dipropionate Cream - 10 گرام

دونوں قسم کے تیل میں پیسی ہوئی پیاز ذال کرا چھی طرح پکالیں اور 3 سے 4 دن کیلئے دھوپ میں رکھ دیں۔ روزانہ اپنے بالوں میں اس تیل سے مساج کریں، گھر کے بے شیمپو یا صابن سے بال دھوئیں۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ Engran کی ایک عدد ٹیبلٹ کھالیا کریں۔ تقریباً ایک ماہ تک کھانی ہے۔

چکنے بال

جہاں خشک اور بے رونق بال ایک مسئلہ ہیں وہیں چکنے اور پتلے بال بھی مصیبت بن جاتے ہیں۔ ان بالوں کا مسئلہ قدرتی طور پر چکنے پن کی کمی اور زیادہ روغنیاں ہوتا ہے۔ ان کی جڑیں ان کو گھناپن نہیں دیتیں جس کی وجہ سے یہ دھلنے کے بعد سیدھے اور پتلے مگر چپ چنے نظر آتے ہیں جس کی وجہ سے خواتین بہت زیادہ پریشان نظر آتی ہیں۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ آپ ہوڈو ہینئر ڈرائیو کا استعمال کریں۔ چونکہ یہ ڈرائیو صرف پارلز میں دستیاب ہوتا ہے اس لئے آپ کو دستیابی میں مشکل پیش آسکتی ہے۔ اس لئے ہم آپ کو اس سے بہتر اور آسان ہدایات میں ان بالوں کو سیٹ رکھنے اور چکنے بالوں سے نجات کے لئے کچھ تراکیب بتا رہے ہیں۔

شیمپو کس طرح کریں؟

چکنے بالوں کے لئے ہمیشہ Dual شیمپو سے پرہیز کریں۔ یعنی ان شیمپوز سے جو 2 in 1 یعنی Conditioner free حالت میں موجود ہوں کیونکہ یہ آپ کے بالوں کو مزید پتلا کر دیں گے اور مزید چپ چنے لٹھوس ہونگے۔ ہمیشہ ہکا شیمپو استعمال کریں اور اگر کنڈیشنر استعمال کرنا بھی ہو تو بالوں کی صرف چلی سطح پر استعمال کریں۔

بالوں کو خشک کرنے کا طریقہ:

بالوں کو ہمیشہ جڑوں سے خشک کریں اور پھر اس کے بعد انہیں تقسیم کر کے نیچے سے خشک کریں۔

اسٹائل کس طرح بنائیں:

آپ اپنے بالوں کو رولر کے ذریعے رول بھی کر سکتی ہیں یہ سٹائل آپ پرسوٹ کرے گا اور بال فرض اگر رولر دستیاب نہ بھی ہوں تو ہینئر اسپرے کا استعمال کریں یا کوئی ایسا ہینئر اسٹائل منتخب کر لیں جس میں آپ کے بال گھنے لگیں جیسے کہ بے بی کٹ وغیرہ۔

گرتے بالوں کو روکنا

سرہوں کا تیل نیم گرم کر لیں اب اس میں ادھک پیس کر اس کا پانی نکال کر نیم گرم تیل میں ڈالیں۔ ایک منٹ تک گرم کرنے کے بعد ٹھنڈا کر کے بالوں کی جڑوں میں ماسح کریں۔ دوبارہ ایسا کرنے سے بال گرتا بند ہو جائیں گے۔

بالوں کیلئے چند مفید ماسک۔

- 1۔ ایک چائے کے چمچ کیسٹر آئل میں ایک چائے کا چمچ شہد ڈال کر مکس کریں اور بالوں کے آخری حصے پہ لگائیں تقریباً $\frac{1}{2}$ گھنٹے کے بعد بال دھولیں۔
- 2۔ ایک چائے کا چمچ کیسٹر آئل، ایک چائے کا چمچ سرسوں کا تیل اور ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل ملا کر سارے بالوں میں اچھی طرح لگائیں اور توڑ لیئے کو گرم پانی میں ڈبو کر نیچرڈ لیں اور بالوں پر پیسٹ لیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد بال دھولیں۔
- 3۔ ایک کھانے کے چمچ بادام کے تیل میں ایک انڈے کی زردی اور ایک چائے کا چمچ شہد ڈال کر مکس کریں اور بالوں میں اچھی لگا کر آدھے گھنٹے کے بعد بال دھولیں۔
- 4۔ ایک کپ دہی میں دو کھانے کے چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ گلیسرین اور تھوڑا سا لائوینڈر کا تیل ڈال کر مکس کریں اور بالوں میں ہفتے میں دو بار لگائیں۔ اس سے ناصرف آپ کے بالوں کا دودھ ہونا رُکے گا بلکہ آپکے روکھے بال ملائم اور چمکدار ہو جائیں گے۔ اکثر خواتین پوچھتی ہیں کہ میں ان میں سے کون سا ٹونک استعمال کروں تو میں کہنا چاہوں گی کہ سب ہی ٹونک کارآمد ہیں اس لئے کوئی بھی استعمال کر لیں۔

بالوں کی خشکی دور کرنے کا طریقہ

سرسوں کے تیل میں انڈے کی زردی پھینٹ کر ڈال لیں۔ پھر یہ بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ خشکی جڑوں سے ختم ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ ناریل کے تیل کا مساج کرنے سے بھی خشکی کا خاتمہ ہوتا ہے۔

بال لمبے کرنے کا ٹوٹکا

رات پانی میں اٹلی ڈال کر بھگو دیں اور پھر صبح اس پانی سے اپنے بال دھولیں۔ بال دھونے کا یہ عمل کم از کم ایک ہفتہ ضرور کریں۔ اس کے ساتھ ناریل یا بادام کے تیل سے سر کی مالش بھی کرتے رہیں۔ اس عمل سے سر کے بال لمبے ہوں گے۔

﴿ بالوں کو لمبا کرنے کے طریقے ﴾

لمبے بال خوبصورتی کی علامت سمجھے جاتے ہیں اور ہر عورت کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بال لمبے گھنے اور مضبوط ہوں کیونکہ لمبے بال اسکی خوبصورتی اور دلکشی میں چار چاند لگا دیتے ہیں۔ صدیوں سے خواتین بالوں کو لمبا کرنے کے طریقے پر عمل کرتی رہی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنے بالوں کو لمبا کرنا چاہتی ہیں تو متوازن غذا کا استعمال کریں کیونکہ غذا میں موجود وٹامنز اور پروٹین بالوں کی افزائش اور صحت کیلئے نہایت مفید ہیں اور بالوں کی لمبائی اور خوبصورتی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

بالوں کی حفاظت

بالوں کی حفاظت کیلئے کنڈیشنر کا استعمال بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ اس کے لئے انڈہ، وہی بہترین کنڈیشنر کا کام دیتے ہیں۔ ایک انڈہ اور ایک کپ وہی لیں اور ان دونوں کو مکس کر کے بالوں میں لگائیں۔ دو گھنٹے بعد بالوں کو دھو لیں۔ بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کیلئے ضروری ہے کہ آپ بالوں کو خشکی سکری سے محفوظ رکھیں کیونکہ ہر مہینے بالوں کی گروتھ تقریباً $1/2$ سے $1/4$ انچ تک ہوتی ہے لیکن خشکی کی وجہ سے بالوں کی گروتھ رک جاتی ہے۔ اس لئے خشکی کو دور کرنے کیلئے سرسوں کے خالص تیل میں انڈے کی زردی مکس کر کے بالوں میں لگائیں۔ اس سے بال نرم و ملائم اور خشکی سے پاک ہو جائیں گے۔ یہ تیل تقریباً ایک گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔

ملائم اور چمکدار بالوں کے لئے

اشیاء

۲۵۰ گرام

دو کلو

گیندے کے تازہ پھول

سرسوں کا خالص تیل

طریقہ استعمال

رات کو گیندے کے پھول تیل میں رکھ دیں۔ صبح انہیں نچوڑ کر نکال لیں۔

سردھونے سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے یہ تیل بالوں میں اچھی طرح سے لگالیں۔

پھر ایک گھنٹے بعد سردھولیں۔

اس کے مسلسل استعمال کے بعد آپ کے بال نرم و ملائم اور چمکدار ہو جائیں گے۔

بال لمبے کرنے کا ٹوٹکا

رات پانی میں املی ڈال کر بھگو دیں اور پھر صبح اس پانی سے اپنے بال دھولیں۔ بال دھونے کا یہ عمل کم از کم ایک ہفتہ ضرور کریں۔ اس کے ساتھ ناریل یا بادام کے تیل سے سر کی مالش بھی کرتے رہیں۔ اس عمل سے سر کے بال لمبے ہوں گے۔

گرتے بالوں اور سر کی خشکی کے لئے

گرتے بالوں اور سر کی خشکی کے لئے ایک مجرب نسخہ

اولے ایک کلو اور پانی ایک کلو لے کر مکس کر لیں اور ساری رات پڑا رہنے دیں۔

صبح اس میں ایک کلو سرسوں کا تیل ڈال کر آگ پر پکا لیں۔

اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور اولے کالے ہوں جائیں۔

اب اس میں سے اولے نکال لیں اور تیل کو چھان کر رکھ لیں۔

گھنٹا ہونے پر اس تیل کو ایک شیشے کی بوتل میں ڈال کر رکھ لیں۔

بالوں میں لگائیں۔ ایک گھنٹہ لگا رہنے دیں۔ پھر دھو لیں۔

اس کے روزانہ استعمال سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں اور خشکی سگری بھی ختم ہو جاتی ہے۔

اس کے مستقل استعمال سے سفید بال بھی کالے ہو جاتے ہیں۔

بال لمبے کرنا

ابلی کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کے پانی سے سر دھوئیں اس سے بھی لمبے ہو جاتے ہیں اس عمل کو ہفتے میں تین بار کریں اس کے ناریل کا تیل استعمال کریں۔

کمزور بالوں کو مضبوط کریں

اشیاء

۵۰۰ گرام

آملہ

۲۵۰ گرام

سکا کائی

۱۲۵ گرام

میتھی کے بیج

طریقہ استعمال

تمام اشیاء کو پیس کر پاؤڈر کی شکل میں محفوظ کر لیں۔

جب بھی بال دھونے ہوں تقریباً پچیس گرام مقدار ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔

بیس منٹ بھوئے رکھیں اور پھر اس سے سر دھولیں۔

کمزور بالوں کے لئے یہی طریقہ استعمال کریں۔ چونکہ یہ طریقہ کیمیکلز وغیرہ سے پاک ہے

اس لئے بالوں کے لئے نقصان دہ نہیں ہے۔ اس سے بال گرنا بہت جلد بند ہو جائیں گے۔

بہترین جلد اور صحت مند بالوں کے لئے حیرت انگیز نسخہ

لندن (نیوز ڈیسک) ایشیائی خوبصورتی کا ایک راز چاول کا پانی ہے جس میں معدنیات اور وٹامنز کی بہتات ہوتی ہے۔ جاپانی تو جلد کی بیماریوں کا علاج چاول کے پانی سے کرتے رہے ہیں۔

1- چاول کا پانی تیار کرنے کے لئے چاول میں پانی ملا کر اس وقت تک چولہے پر پڑا رہنے دیں جب تک کہ یہ پک نہ جائیں جب چاول پک جائیں تو اس سے پانی الگ کر لیں اس پانی کے درج ذیل فوائد بھی ہیں:

(i) چاول کے پانی میں روئی بھگو کر اپنی جلد پر نرمی سے لگائیں اس سے جلد نرم اور ملائم ہو جائے گی۔

(ii) اگر جلد پر رگڑ کے نشان ہوں اور توڑ پھوڑ ہو تو اس کے لئے بھی چاول کا پانی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

(iii) صحت مند اور چمکدار بالوں کے لئے بھی چاول کا پانی بہت اچھا ہیئر کنڈیشنر ہے۔

(iv) آپ چاول کے پانی سے منہ دھوئیں تاکہ چہرے سے کیل مہاسے ختم ہو جائیں۔

ان فوائد کی موجودگی میں کون ہے جو چاول کے پانی کو پھینکنا پسند کرے گا۔

بالوں کا بہترین سٹائل

ہر کسی کا چہرہ شکل اور بناوٹ کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔ اس کے لیے ہر شخص کو اپنے چہرے کی بناوٹ کے مطابق بالوں کا سٹائل خوبصورت لگتا ہے۔ کیونکہ بالوں کے سٹائل میں چہرے کو مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ اور چہرے کے مطابق ہی بال سنوارے جائیں تو خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔ بلکہ پوری شخصیت میں نکھار پیدا ہو جاتا ہے۔ اپنے بالوں کو مختلف سٹائل کی نذر کرنے سے پہلے اپنے چہرے کی شکل کا اندازہ لگائیں۔ اگر آپ کا چہرہ گول ہو تو ایسا ہیئر سٹائل اپنائیں جو آپ کے چہرے کی گولائی (Round Shape) کو ختم کر دے۔ اس کے لیے مرد خواتین دونوں کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ کم از کم بال کانوں تک لازمی رکھیں۔ خواتین قدرے لمبے بھی رکھ سکتی ہیں اور لمبے بالوں کو آگے سے کھریا پر مضر و رکروائیں۔ اور پیچھے کی طرف بال مونے رکھیں۔ بال زیادہ کس کر نہ بنائیں ورنہ چہرہ مزید گول نظر آئے گا۔

بالوں کا سفید ہونا کیسے ختم کریں؟

تھوڑے سے آملے اور تھوڑی سی سرکائی ماکررات کو کچے دودھ میں بھگو دیں صبح کو سر پر اچھی طرح لگائیں خشک ہونے پر سردھو دیں کچھ عرصہ مسلسل کرنے سے بال کالے ہو جائیں گے اگر بال وقت سے پہلے کمزوری سے سفید ہو جائیں تو ہر کھانے کے بعد اخروٹ کھالیں یہ سلسلہ تقریباً ایک ماہ جاری رکھیں۔ بال کالے ہو جائیں گے۔

(ایک شیمپو) بالوں کی صحت کیلئے

بالوں کی صحت و آرائش کے لئے یہ نسخہ سب سے قدیم ہے۔ انڈے پروٹین سے مالا مال ہوتے ہیں ان سے فائدہ اٹھانے کے لئے ہر دور میں خواتین مستعد رہی ہیں۔

ترکیب و استعمال

ایک گلاس گرم پانی میں دو انڈوں کی زردیاں پھینٹ لیں۔

اس پانی سے بالوں کو اچھی طرح تر کر کے سر کی جلد میں ہلکی ہلکی مالش کریں۔

باقی پانی سے بالوں کو تر کر لیں سر کی جلد پر بھی خوب لگائیں۔

ایک گھنٹہ بعد دھو لیں۔ آپ کے بال نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

بالوں کی حفاظت کے چند ٹوٹکے

- ۱ ٹوٹے ہوئے دندانون والی کنگھی بالکل استعمال نہ کریں۔
- ۲ دوسروں کی استعمال شدہ کنگھی استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- ۳ سردھونے کے لئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ البتہ سردی کے موسم میں ہلکے گرم پانی سے سردھولیں۔
- ۴ تیز گرم پانی سے سر بالکل نہ دھوئیں۔ اس سے سر میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔
- ۵ نہانے سے پہلے بالوں میں تیل لگائیں اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔
- ۶ بازار کا خوشبو والا تیل استعمال نہ کریں بلکہ ناریل یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں۔
- ۷ کبھی کبھی نیم گرم پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور لیموں کا عرق ملا کر اس سے سردھولیں۔
- ۸ خوش رہا کریں کیونکہ خوش رہنے اور بالوں کی تندرستی میں گہرا تعلق ہے۔ چڑچڑے پن، فکر اور خوف سے سر کی شریانوں تک خون کی روانی میں باقاعدگی نہ ہونے سے بالوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ کیونکہ یہ جانی کیفیت میں شریانیں سکڑ جاتی ہیں اور بالوں کی جڑوں تک خون کی رسائی نہیں ہو سکتی۔ اس سے بال کمزور ہو کر گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

گھنے اور دیدہ زیب بال

چہرے پر میک اپ چاہے کتنی ہی محنت سے کیا گیا ہو اگر بال چہرے کی مناسبت سے نہ سنوارے جائیں تو ساری محنت بیکار ہو جاتی ہے

لیکن بالوں کو سنوارنے کا لطف تبھی آتا ہے جب بال صحت مند، چمکدار اور خوبصورت ہوں۔ خوشنما اور لمبے بالوں کے حصول کے لئے مختلف قسم کے شیمپو، تیل اور جیل استعمال کئے جاتے ہیں مگر نتیجہ کچھ نہیں نکلتا۔ الٹا شیمپو بال خراب کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ آج ہم آپ کو گھر میں شیمپو تیار کرنے کے طریقے بتاتے ہیں جو نہ صرف بالوں کو صرف فریب نگاہ، گھنے اور چمکدار بناتے ہیں بلکہ مضر اثرات سے بالکل پاک ہوتے ہیں۔

ضروری نہیں کہ آپ مہنگے شیمپو اور سینٹک لوشنز استعمال کریں اگر آپ زیادہ اخراجات برداشت نہیں کر سکتیں تو گھر میں ہر بل شیمپو وغیرہ بنالیں۔

(رم شیمپو) خشکی سکری کے لئے

رم شیمپو تیار کرنے کا طریقہ

اشیاء

انڈوں کی زردیاں

دو عدد

اسی کا تیل

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

رم

ترکیب

ان تمام چیزوں آپس میں اچھی طرح ملائیں۔ انہیں اچھی طرح پھینٹ لیں۔ سر کی جلد اور بالوں پر لگانے میں کم از کم ایک گھنٹہ لگا رہنے دیں۔ یہ نسخہ سکری اور خشکی کے خاتمہ کے لئے ہے۔

بال خوبصورت ملائم رکھنے کا طریقہ

- ☆ کھل سے سردھوئیں۔ سرسوں کی کھل کو کوٹ کر رکھ لیں۔ نہانے سے پہلے گرم پانی میں بھگو دیں۔ اور پھر سر میں مل کے پانی سے دھو لیں۔ بال ملائم ہو جائیں گے۔
- ☆ آملے، ہریڑ اور ہیڑہ ہم وزن لے کر کوٹ لیں۔ ایک گلاس گرم پانی میں سفوف ڈالیں۔ اس سے سردھو لیں۔ بال خوبصورت رہیں گے۔
- ☆ سیکا کائی اور ریٹھے ہم وزن لے کر سفوف بنالیں جن کے بال زیادہ گھنے ہوں وہ یہ سفوف استعمال کریں۔
- ☆ لیموں کا رس تیل میں ملا کر جڑوں میں مالش کریں۔
- ☆ کلونجی پیس کر اس کے ساتھ سردھوئیں۔ بال نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

بالوں کو بڑھانے کا طریقہ

اجزاء

ایک کپ	کالے ماش ثابت
آدھا کپ	آملہ
آدھا کپ	سیکا کائی
دو بڑے چمچ	میتھی کے بیج
چار عدد	لیموں کے خشک چھلکے
ترکیب	

ان تمام اشیاء کو پیس لیں اور ان کا سفوف بنالیں۔ یہ سفوف گرم پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ اور پھر سر پر لگا دیں۔ پانچ سے دس منٹ سر پر لگا رہنے دیں پھر سردھو لیں۔ چند دن یہ عمل دہرائیں، اس سے بال لمبے، گھنے ہو جائیں گے اور بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

بالوں کو بڑھانے کا طریقہ

ایک کپ

کالے ماش ثابت

آدھا کپ

آملہ

آدھا کپ

سیکا کائی

دو بڑے چمچے

میتھی کے بیج

چار عدد

لیموں کے چھلکے سوکھے ہوئے

ان تمام اشیاء کو پیس لیں اور سفوف بنالیں۔ یہ سفوف گرم پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھکودیں اور پھر سر پر لگائیں تقریباً پانچ منٹ بعد سردھولیں۔ اس سے بال لمبے، گھنے ہونگے اور بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

﴿بالوں کی حفاظت کے لیے احتیاطی تدابیر﴾

خوبصورت بالوں کی مختصر تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ وہ ریشم کی طرح نرم و ملائم، تابناک و مستحکم، گھنے، مضبوط اور مکمل صحت مند ہونے چاہئیں اور خواتین کے بال لمبے بھی ہونے چاہئیں۔ یقیناً آپ اپنے دل میں ایسے آئیڈیل بالوں کی خواہش ضرور رکھتی ہوں گی اس لیے ہم ذیل میں چند مفید تدابیر درج کر رہے ہیں۔ اگر آپ انہیں باقاعدگی سے اختیار کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ آئیڈیل بالوں کے مالک نہ بن سکیں۔

چکنے بال

چکنے بال نہ صرف چہرے کی دلکشی چھین لیتے ہیں بلکہ بذات خود یہ بال ہر وقت آپ کے لیے وبال جان بھی بن جاتے ہیں اگر آپ کے بال چکنے ہوں تو پھر آپ کو اپنے بالوں کا چیک اپ کروانا چاہیے اور علاج کے ذریعے اس مسئلے سے نجات حاصل کرنی چاہیے۔

بالوں کی دلکشی

مختلف تقریبات میں شرکت کے لیے اپنے بالوں میں قدرتی مسور کن اور دلکش چمک پیدا کرنے کے لیے کسی اچھی سی کمپنی کے تیار کیے ہوئے سنہری پاؤڈر کو اپنے بالوں پر چھڑکنے اور براؤنڈ برش کو کسی ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر اس برش کی مدد سے پاؤڈر کو اپنے بالوں میں پھیلانے۔ یہ برش اس وقت تک اپنے بالوں میں پھیرتے رہیے جب تک کہ پاؤڈر بالوں میں اچھی طرح سے جذب نہ ہو جائے۔ اس طرح سے آپ کے بال سنہری اور چمکدار ہو جائیں گے۔ ان کا ڈھیلا پن بھی ختم ہو جائے گا اور بال آپس میں الجھیں گے بھی نہیں۔

اپنے بالوں پر

سات دن توجہ دیں اور..... پس!

صحت مند اور چمک دار بال ہمیشہ آپ کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ حسیں بالوں والی عورت بذات خود خوبصورت نہ بھی ہو تب بھی اس کے حسیں گیسواسے دلکشی عطا کرتے ہیں۔

بیوٹی ٹپس

بالوں کو لمبا کرنے کے مفید نسخے

بالوں کے بارے میں انکا اعتقاد یہ تھا چاندنی رات میں خصوصاً
چودھویں کو بال تراشے جائیں تو بہت تیزی سے بال بڑھتے
ہیں۔

بالوں کا گرنا اور خشکی

اگر آپ کے بال تیزی سے گر رہے ہوں اور سر میں خشکی بھی ہو تو چہ چائے کے چمچ گرم پانی میں دو چائے کے چمچ کاسمیک سرکہ ملا دیں۔ پھر روٹی کا ایک ٹکڑا لے کر اس مخلول کو اس میں بھگو کر بالوں کو کنگھی سے علیحدہ کرتے ہوئے اپنی کھوپڑی پر چھتچھائیں۔ یہ عمل رات کو سونے سے عین پیشتر کریں۔ اگلے روز صبح اپنے بالوں کو ایک معتدل (Mild) شیمپو سے دھولیں۔ بالوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد ایک کپ پانی میں تین چائے کے چمچ کاسمیک سرکہ شامل کر کے اس سے اپنے بالوں کو آخری بار نتھار لیں۔ اپنے بالوں کو اچھی طرح خشک کر لیں۔ عمل ہفتہ میں دو بار کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اپنی ڈائٹ میں ہرے پتوں والی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بڑھادیں۔ زیادہ سے زیادہ سلا دکھائیں۔ اس قسم کی ڈائٹ سے آپ کے جسم میں توازن کی تخلیق میں مدد ملے گی اور سر میں خشکی بھی پیدا نہیں ہوگی۔

جسم پر بال

اگر آپ کے جسم خاص طور پر سینے اور پیٹ کے حصے پر بال اگتے ہوں تو ان سے نجات کا بہترین طریقہ ویکنگ ہے۔ اگر بالوں کی پیدائش زیادہ نہ ہو تو باڈی اسکراب کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔

بالوں کو لمبا کرنے کا تیل:

بالوں کو لمبا کرنے والے تیل کا نسخہ پیش خدمت ہے۔ اس سے استفادہ کریں۔

نسخہ:

ایک سیر	کیلے کی جڑوں کا رس
ایک سیر	چھندر کا رس
ایک پاؤ	آملہ خشک
آدھ پاؤ	برگ مہندی
آدھ پاؤ	برگ دوسمہ
4 چھٹانک	تیل حل

ترکیب:

کیلے کی جڑوں کے رس میں چھندر کا رس، آملہ خشک، برگ مہندی، برگ دوسمہ ڈال کر جوش دیں۔ آنچ دھیمی ہونی چاہیے۔ جب آدھ کا رس جل جائے تو تیل ڈال دیں۔ جب سارا رس جل جائے اور صرف تیل ہی باقی رہ جائے تو آہستہ سے نتھار کر بوتل میں ڈال لیں۔ اس تیل سے بال خوب لمبے ہوتے ہیں۔

گرتے ہوئے بالوں کی نگہداشت

گرتے ہوئے بالوں کا مسئلہ خواتین کے لیے بہت زیادہ تشویش ناک ہے یہ خواتین کو اذیت میں مبتلا کر دیتا ہے۔ گرتے ہوئے بالوں کے کئی سبب ہیں اور ان پر قابو پانا انتہائی ضروری ہے تاکہ بالوں کی قدرتی خوبصورتی برقرار رہے اور بال صحت مندر ہیں۔ اس ضمن میں سب سے ضروری امر اچھے شیمپو کا انتخاب ہے جبکہ دوسری جانب مناسب وقفوں سے بالوں میں کسی اچھے تیل یا ہیر آئل کا مساج بھی انتہائی ضروری ہے۔ بالوں کے گرنے کی ایک اہم وجہ داخلی بیماریاں اور غذا کی عدم توازن ہے اس لیے ایسی غذا کا استعمال کرنا چاہئے جس سے بال خوبصورت اور نرم و نازک رہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق باقاعدگی سے دودھ پی کر جہاں کئی امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے اور مجموعی صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں وہیں جلد اور بالوں کی صحت پر بھی خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بالوں کے گرنے کی ایک وجہ جسے خواتین اکثر نظر انداز کر دیتی ہیں وہ بالوں کو ضرورت سے زیادہ کھنچاؤ میں رکھنا یا پھیلائے رکھنا ہے اسی لئے چوٹی بناتے وقت بالوں کو بہت زیادہ زور کے ساتھ جکڑنے سے گریز کریں۔ بالوں کو بہت زیادہ گرمی سے متاثر کرنا یا انتہائی قریب سے ہیر ڈرائر استعمال کرنا بھی بالوں کو بے رونق اور خشک کرنے کا سبب بن سکتا ہے جبکہ بالوں کو گھٹکھریالا بنانے کی غرض سے تمام رات ہیر رولر میں جکڑ دینا بھی ان کی مجموعی خوبصورتی کو چھین لینے کا سبب بن سکتا ہے۔ کم وقفوں سے یا بہت دیر تک ہیر رولر لگانے سے بالوں کی ٹوٹ پھوٹ میں اضافہ ہوتا ہے اسی لئے بال اگر زیادہ خراب ہونے لگیں تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ بال گرنے کے سبب کو اور پھر بہتر طریقے سے ان علاج ممکن ہو سکے۔ بالوں کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لیے بناتی جوہروں سے بھی بالوں کی حفاظت ممکن ہے کیونکہ ان سے بالوں کی افزائش اور سر کی جلد کی صحت ممکن ہے۔

بالوں کا الگ الگ نظر آنا

اگر آپ چاہتے ہیں کہ بال دھونے کے بعد الگ الگ نظر آئیں تو بالوں کی جڑوں میں دودھ کا ہلکا سا مساج کرنا چاہتے اس کے بعد نیم گرم پانی میں لیموں کا رس چھوڑ کر بالوں میں ڈال دیا جائے تو بال جھڑنے بند ہو جائیں گے اور الگ الگ نظر آئیں گے۔

آواز سریلی بنانے

آواز میں کھڑکھڑاہٹ ہو تو آپ روزانہ نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کیا کریں۔

بدن کی خشکی دور کرنے کے لیے

گھی تھوڑا سا نمک ملا کر بدن پر مالش کرنے سے بدن کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

بالوں کی خشکی دور کرنے کے لیے

ناریل کے روغن میں لیموں کا رس ذرا سا ملا لیجیے اور اسے سر پر مالش کیجیے چند روز ایسے ہی کیجئے سر کی خشکی ختم ہو جائے گی۔

بالوں کو نرم و ملائم بنانا

اگر آپ اپنے بالوں کو ملائم کرنے کے متقی ہوں تو غسل کرنے سے پہلے بالوں میں تیل لگائیں اور اس کے بعد غسل کریں۔ اس سے آپ کے بال نہ صرف ملائم ہوں گے بلکہ ان کی جڑیں بھی مضبوط ہوں گی۔

اپنے بالوں کی حفاظت کیجئے

- 1۔ ٹوٹے ہوئے دندانوں کی کنگھی کبھی استعمال نہیں کیجئے۔
- 2۔ دوسرے کی استعمال شدہ کنگھی / کنگھا استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔
- 3۔ سرد ہونے کے لئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ البتہ سردی کے موسم میں ہلکے گرم پانی سے سردھوئیں۔ تیز گرم پانی سے کبھی سر نہ دھوئیں۔ اس سے سر میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ بالوں کی جڑیں کمزور ہونے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔
- 4۔ نہانے سے پہلے بالوں میں تیل لگالیں۔ اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔
- 5۔ بازاری خوشبودار تیلوں کے بجائے ناریل یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں۔
- 6۔ کبھی کبھی نیم گرم پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور لیموں کا عرق ملا کر اس سے سردھولیا کریں۔
- 7۔ خوش رہنے کی کوشش کریں۔ خوش رہنے اور بالوں کی تندرستی میں بہت گہرا تعلق ہے۔ چڑچڑے پن، فکر و خوف سے سر کی شریانوں تک خون کی روانی میں باقاعدگی نہ ہونے سے بالوں پر اثر پڑتا ہے۔ دماغی پریشانیوں کے وقت، آپ دس بارہ منٹ بالوں میں کنگھی کریں۔ یہ بالوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

سر اور بالوں کی خشکی دور کرنے کیلئے تیل اور کلینزر

سر کی خشکی کیلئے گرم تیل کا کنڈیشنر۔

زیٹون کا تیل یا جڑی بوٹیوں کا تیل گرم کر کے سر میں اچھی طرح مساج کریں۔ پھر موٹی کنگی سے بالوں کو کنگا کر لیں اور دوبارہ مساج کریں، اسکے بعد تو لیئے سے لپیٹ لیں، بہتر نتائج کیلئے رات بھر تیل لگا رہنے دیں۔ صبح بے بی شیمپو سے بال دھو لیں۔ یہ آپ کے سر کی خشکی کیلئے بہت مفید نسخہ ہے۔

ڈرائی بالوں کیلئے کلینزر۔

انڈہ - ایک عدد

بغیر بالائی کا دودھ - ایک کپ

انڈے کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں دودھ شامل کر لیں اور سر میں اچھی طرح مساج کریں۔ پانچ منٹ کے بعد پانی سے سر دھو لیں۔ اس نسخے کو ہفتے میں دو بار استعمال کریں۔

بالوں کو گرنے سے بچاؤ کے کچھ گھریلو نوٹس

1۔ بالوں کو گرنے سے بچانے کیلئے تیل کا استعمال باقاعدگی سے کرنا چاہئے۔ ناریل اور آمہ تیل کی برابر مقدار لے کر ایک کھانے کا چمچ لیمن جوس ڈال کر مکس کریں اور بالوں میں اچھی طرح مساج کر کے رات بھر لگا رہنے دیں۔ صبح نیم گرم پانی سے دھولیں۔ تیز گرم پانی سے بال دھونے سے گریز کریں۔

2۔ شیمپو کرنے کے بعد بالوں میں ناریل کے دودھ سے بالوں میں مساج کرنے کے بعد 30 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر بالوں کو اچھی طرح دھولیں، ورنہ اس کی خوشبو شاید آپ کو اچھی نہ لگے۔ ناریل کا دودھ نہ صرف آپ کے بالوں کے گرنے کو روکتا ہے بلکہ آپ کے بالوں میں کنڈیشننگ بھی کرتا ہے۔

3۔ میتھی کے جھج ناریل کے تیل میں فرائی کر کے نکال لیں اور باریک پیس لیں۔ ہر ہفتے اس پیسٹ سے بالوں میں مساج کرنے سے بال گرنا رک جاتے ہیں۔ میتھی کے جھج آپ کے بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتے ہیں۔

خٹک بالوں کیلئے

بال قدرتی طور پر سٹکھائیں۔ ڈرائیو کا استعمال کم سے کم کریں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ جب بال سوکھ جائیں تب ہی کسی لکڑی کے کھلے دانوں والے کنگھے سے نیچے سے کنگھا کرتے ہوئے اوپر کی طرف آئیں۔ کیلے بالوں میں کنگھا کرنے سے وہ کمزور ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں۔

☆ ایک انڈے کو ایک کپ دہی میں مکس کر لیں اور اپنے بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح سے لگائیں اور ایک سے ڈیڑھ گھنٹے بعد سردھولیں یہ مکچر آپ کے سر کی جلد کو نرم کر کے خشکی کو دور کرتا ہے۔

☆ روغن ناریل میں لیموں کا رس ملا کر خوب مالش کریں اور ایک گھنٹے بعد دھولیں۔ یہ بھی خشکی کو دور کرتا ہے۔

☆ دہی میں تھوڑا سا تیل ڈال کر سردھونے سے آدھ گھنٹہ قبل خوب ملیں پھر نیم گرم پانی سے دھولیں تمام خشکی دور ہو جائے گی اور بال چمکدار ہونگے مگر کبھی کبھار دہی کے استعمال سے خشکی بڑھ بھی جاتی ہے اگر ایسا ہو تو دہی کا استعمال نہ کریں بلکہ بیسن سے سردھولیں۔ یہ دہی کے متبادل ہی کام کریگا۔

چکنے بالوں کیلئے

اگر آپ کے بال چکنے ہیں تو انکی چکنائی کو دور کرنے کیلئے ہفتے میں تین سے چار بار ضرور شیمپو کریں اور کنڈیشنر کا استعمال نہ کریں۔ کیونکہ یہ بالوں کو مزید چکننا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ اپنے شیمپو میں لیموں کا رس ڈال کر بھی رکھ سکتی ہیں۔ یہ بھی چکنائی دور کرنے کا سبب بنتا ہے۔

☆ ایلو ویرا کا گودا 1/4 کپ

☆ شیمپو 1/2 کپ

دونوں کو مکس کریں اور لگائیں اس میں آپ

☆ بیکنگ سوڈا 1/4 کپ

☆ سرکہ 1/4 کپ

بھی ڈال سکتی ہیں اور ان سب کو مکس کر کے اس کا مکچر اگلی دفعہ کیلئے محفوظ کر لیں۔ یہ چکنے بالوں کیلئے بہترین علاج ہے۔

کنڈیشنر

اگر ضرورت سمجھیں تو مصنوعی کنڈیشنر کے استعمال کے بجائے قدرتی اور گھریلو کنڈیشنر کا استعمال کریں۔ ذیل میں ہم آپ کو کچھ گھریلو چیزیں بتا رہے ہیں جو سر کو بہترین کنڈیشنرنگ کی سہولت فراہم کرتی ہیں۔

☆ مہندی اور انڈے کا مکچر قدرتی کنڈیشنر کی سہولت دیتا ہے۔

☆ اس کے علاوہ دہی اور انڈے کا مکچر بھی استعمال کر سکتی ہیں اور اگر خشکی کیلئے استعمال کریں تو تھوڑا سا سرکہ نیم گرم پانی میں ملا کر استعمال کریں۔ یہ روکھے اور بے جان بالوں کیلئے بہترین ہے۔

بالوں کی خشکی

- ۱۔ بالوں کی خشکی کے لیے آدھی پیالی دہی میں ایک انڈہ پھینٹ کر ملا لیں اس کو بالوں میں لگالیں اور دو گھنٹے لگا رہنے دیں پھر دھولیں۔
- ۲۔ ناریل کے تیل کی مالش کرنے سے بھی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

لمبے گھنے چمکدار بال

اس کے لیے آملہ، ریٹھا اور سکا کائی تینوں چیزیں رات کو بھگو دیں اور صبح اس کو پیس لیں اور سر پر لگالیں دو گھنٹے لگا رہنے دیں پھر دھولیں اس سے چند دنوں میں بال لمبے گھنے چمکدار ہو جائیں گے۔

بال بڑھانے کے لیے

اس کے لیے پانچ تولہ کھلی سرسوں کو ایک پاؤ پانی میں ابال کر ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں ایک عدد لیموں کا رس ملا لیں اور اسے بالوں کی جڑوں میں لگائیں چند ہفتوں میں بال بڑھنا شروع ہو جائیں گے۔

بال سفید ہونا

اس مسئلے کے لیے بالوں میں زیتون کا تیل لگائیں بال سفید ہونا بند ہو جائیں گے اور ہفتے میں دو بار کالے چنے پکا کر کھایا کریں اور آلو، گو بھی اور چاول کا استعمال کم کر دیں۔

بال دو منہ ہونا

اس مسئلے کے لیے روزانہ سرسوں کے تیل کی مالش کریں اور سالاد کا استعمال بڑھا دیں اور پروٹین والی غذا استعمال کریں جیسے دودھ، انڈہ، دالیں وغیرہ۔

بالوں کو خوبصورت اور صحت مند رکھنے کے طریقے

خوبصورت بال شخصیت کو نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں
چمکتے لہراتے بال تو ہر کوئی چاہتا ہے پر اگر آپ ایسے بال چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے بالوں کا خاص خیال رکھنا پڑے گا
یہاں کچھ ہدایت اور ٹوئکے ہیں جن کی مدد سے آپ اپنے بالوں میں خوبصورتی پیدا کر سکتے ہیں
سب سے پہلے تو آپ اپنے بالوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں
جو شیمپو آپ کے بالوں سے میچ کرتا ہو صرف وہی استعمال کریں
ہمیشہ اچھی کوالٹی کا شیمپو استعمال کریں

daily اپنے بالوں میں شیمپو کریں تاکہ مسام بند نہ ہوں

اگر آپ ریڑ بینڈ استعمال کرتے ہیں تو وہ کس کے نہ باندھیں بلکہ ڈھیلی سی چٹیا کریں اس سے آپ کے بال ٹوٹیں گے
آج کل بالوں کو کٹوانے کا رواج ہے۔ **layer** میں بالوں کو کاٹیں اس سے آپ کم عمر دکھائی دیں گے
hair spray اور **hair jel** زیادہ استعمال نہ کریں اس سے آپ کے بال جلد ہی سفید ہو جائیں گے
اپنا **hair style** بناتے وقت خاص خیال رکھیں

اگر آپ کا **hair style** اگر آپ کے چہرے سے میچ کرتا ہو تو وہ آپ کی خوبصورتی میں چار چاند لگا دیتا ہے
اگر آپ خوبصورت اور لہراتے بال چاہتے ہیں تو یہ ٹوئکے استعمال کریں
تھوڑا سا سمندری نمک لیں اور اسے پانی میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ اب اس پانی کو شاور میں ڈال دیں
اور سارے بالوں میں پھرے کریں۔ اس سے آپ کے بالوں میں قدرتی چمک آئے گی